



DEKA™

SYNERGYM®
FIT TOGETHER

DÍA 5

NIVEL PRINCIPIANTE

CALENTAMIENTO

AIRBIKE X10 MIN
50 SEG 60 RPM - 10 SEG 70 RPM

TRISERIE 1

SENTADILLA (2SEG PAUSA ISOMETRICA) 3X8 - PESO CORPORAL

TIRÓN DE ESPALDA CON TRX 3X8 - PESO CORPORAL

PLANCHA 3X20 SEG - PESO CORPORAL

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 3 EJERCICIOS

TRISERIE 2

PUENTE DE GLÚTEOS (3 SEG ISOMÉTRICO) 3X8 - PESO CORPORAL

FLEXIONES CON APOYO EN CAJÓN 3X8 - PESO CORPORAL

PLANCHA 3X20 - 30 SEG - PESO CORPROAL

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 3 EJERCICIOS

SUPERSERIE

CAMINATA GRANJERO A UN DISCO 3X60 SEG - 5 | 15 KG

OSO ISOMÉTRICO 3X30 SEG - PESO CORPORAL

1:30 MIN DESCANSO DESPUÉS DE REALIZAR LOS 2 EJERCICIOS

ONDULACIÓN DE CARGA POR SEMANA

SEMANA #2 SUBE 1 REP Y 1 MIN A LA SEMANA #1 EN TODAS LAS SERIES

SEMANA #3 SUBE 2 REP Y 2 MIN A LA SEMANA #2 EN TODAS LAS SERIES

SEMANA #4 BAJA 1 REP Y 1 MIN A LA SEMANA #3 EN TODAS LAS SERIES

RECOMENDACIONES DEL ENTRENADOR

ASEGURAR ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL DÍA, ADICIONAL AL ENTRENAMIENTO, MÍNIMO 8000 PASOS DIARIOS

SEGUIR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN BALANCEADO EN MACRONUTRIENTES, PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS

INGESTA DE AGUA SUPERIOR A 8 VASOS DE AGUA (250ML)

SUEÑO REPARADOR SUPERIOR A 7 HORAS POR NOCHE

